

# トレーニング メニュー作成

「筋トレで何をしたらいいかわからない」「効果的な運動をおこないたい」…そんなあなたにインストラクターがトレーニングメニューを作成し、マンツーマンで指導いたします。

①健康維持増進 ②ダイエット ③全身ボディメイク  
④上半身ボディメイク ⑤下半身ボディメイク から選べます！  
筋力トレーニング初心者・初級者で効果を出したい方におススメです！



担当： 岡野



中山



岡田

- 場所 トレーニング室
- 対象 高校生以上
- 申込受付 フロント
- 時間 45分間
- 受講料 2,750円(税込)  
※当日は、トレーニングルーム利用料が必要です。
- 持物 室内用シューズ・水分



※メニュー作成実施時間は担当スタッフとご相談いただくか受付にお問い合わせください。